



LAUREA

Nuorille suunnatut nettiauttamispalvelut



Kuusisto, Nina

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Nuorille suunnatut nettiauttamispalvelut

Nina Kuusisto
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2010

Nina Kuusisto

Nuorille suunnatut nettiauttamispalvelut

Vuosi

2010

Sivumäärä 34

Opinnäytetyö on osa Laurea-ammattikorkeakoulun ja Espoon kaupungin hanketta vuodelta 2008. Hankkeen tarkoituksena oli tuottaa yhteistyönä nettiauttamispalvelu Leppävaaran lukiolle. Hanke oli osa voimaannuttavan työn tutkimus- ja kehittämislinjaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa tietoa jo olemassa olevista nuorille suunnatuista nettiauttamispalveluista hankkeen valmistelua ja suunnittelua varten. Internetissä tapahtuvaa nuorille suunnattua auttamistyötä tarkastellaan auttamistyötä tekevien henkilöiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen. Teoreettisena viitekehyksenä käytettiin kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa. Tietoa haluttiin syventää teemahaastattelemalla kolmea pitkään nuorten parissa nettiauttamistyötä tehnyttä henkilöä. Teemahaastattelun kysymykset nousivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä. Haastattelun avulla kerättiin ammattihenkilöiden ajatuksia ja kokemuksia nettiauttamistyöstä.

Internetistä löytyi monia nuorille suunnattuja auttamis- ja tukipalveluita. Valitsin niistä neljä, joiden sisältöä tutkin ja esittelen työssäni tarkemmin. Nämä neljä ovat: Suomen mielenterveysseuran Tukinet, Nyyti Ry:n Virtuaaliolkapää, Väestöliiton Nuoret ja Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetti. Nettiauttamispalveluista oli mahdollista saada vertaistukea ja kysyä mieltä arkiruttavia asioita esimerkiksi murrosiän kehityksestä, seksuaalisuudesta tai ihmissuhteista. Kaikilla esitellyillä nettiauttamistahoilla oli jokin erityinen nettipalvelun osa, joka erotti heidät muista vastaavanlaisista palveluista.

Haastatteluiden tuloksista tehtiin opinnäytetyössä yhteenveto. Nettiauttamispalveluiden todettiin tavoittaneen nuoret hyvin ja yhteydenotot ovat jatkuvassa kasvussa. Nuoret käyttävät auttamispalveluita monipuolisesti. Nuorille Interneti on luonteva tapa hakea apua ja se onkin osittain syrjäyttämässä vastaavat puhelinpalvelut. Nuoret arvostivat nettiauttamistyötä tekevien henkilöiden mukaan erityisesti palveluiden korkeaa laatua, esimoderointia, anonymiteettia ja reaaliaikaisia palveluita. Nettiauttamistyötä tekevät ovat huomanneet nettiauttamispalvelun madaltavan nuorten kynnystä ottaa yhteyttä myös muihin saman tahon tarjoamiin palveluihin.

Nettiauttamispalveluiden tulevaisuus näyttää haastatteluiden mukaan hyvältä. Palveluiden kysyntä on jatkuvassa kasvussa. Nettiauttaminen ei korvaa asiakastyötä, mutta se on siinä hyvänä apuna. Asiantuntijat näkivät nettiauttamisen tärkeänä mahdollisuutena tabujen rikkomiseen ja luotettavan tiedon jakamiseen nuorten keskuudessa. Tärkeiksi kysymyksiksi nousi haastatteluiden mukaan nettiauttajien koulutus ja nettiauttamispalveluiden eettiset kysymykset.

Nina Kuusisto

Web help services for the young people

Year 2010

Pages 34

This Bachelor's thesis is a part of the Laurea Polytechnic's and Espoo city's project in 2008. The purpose was to create a web help service for the Leppävaara Upper Secondary school. This project was a part of the study- and developing line of empowering work. The aim is to produce a descriptive knowledge about the existing web help services for the young people in the Internet. In this thesis I also questioned professionals who have been working long time at the Internet web services for young people.

This thesis is a qualitative study. I have based the theoretical context on literature and previous studies. I also used thematic interviews to get more information from professionals about the web help services. Thematic interviews questions are based on this this's research questions. They are: What kind of web help services is there on the Internet for the young people? The second question is: What kind of opinions and experiences professionals have about web help services for the young people? And the third is: In what way the web helping differs from other helping, like face to face helping and what things should be considered when planning a web help service for Leppävaara Upper Secondary school.

There are many web help services for the young people on the Internet. I chose four of them and examined them closer. Those four are: The finish association for mental health's help web, Nyyti ry's virtual shoulder, The Family Federation's youth and Mannerheim League for Child Welfare's youth web. In these websites there is a lot of information for the young people, for example physical and sexual developing or relationships. There are also many possibilities of peer support.

According to the findings of the interviews, web help services for the young people have reached its target group very well. Number of contacts is rising every year and young people are using the web help services diversely. Especially they valued web services high quality, pre-moderation, anonymity and reality timed help services. Those who have been working in the web help told that those young people who has been using web help service, use more easily the other services of the same provider.

The future of the web helps services looked very nice, because their popularity is still increasing. Web help services will not replace face to face contacts, but it is a god help tool for the professionals who work among the young people. It is also a good channel to give right and safe knowledge to the young people. A very important question still remains tough, the education of those professionals who work in the web services and the web help work's ethical issues.

Key words: Web help services, upper secondary school aged young people, health promotion, health communication

Sisällys

1 Johdanto.....	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	7
3 Opiskelu Leppävaaran lukiossa.....	7
4 Lukio-ikäinen nuori.....	8
5 Nuorille suunnattuja auttamispalveluita Internetissä.....	15
6 Opinnäytetyön toteutus.....	19
7 Haastatteluiden tulokset.....	21
8 Pohdinta ja ideoita Leppävaaran lukion nettiauttamispalveluun.....	25
9 Toteutuksen arviointi luotettavuus ja eettisyys.....	28
Lähteet.....	31
Kuviot.....	34

1 Johdanto

Lapset oppivat käyttämään tietokonetta ja Internetiä viimeistään samaan aikaan, kun oppivat lukemaan. Vuona 2008 tehdystä lasten median käyttötutkimuksesta käy ilmi, että tietokoneen käyttö lisääntyy voimakkaasti lapsen iän karttuessa. Yli 15-vuotiaista henkilöistä 71 % käyttää tietokonetta päivittäin (Viestintävirasto 2008.) 1980-luvun jälkeen syntyneitä onkin nimitetty ”Milleniaani”-sukupolveksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että tämä sukupolvi on syntynyt hyvin teknologisoituneeseen maailmaan. Näiden lasten ja nuorten maailmassa on aina ollut kotitietokoneita ja matkapuhelimia. Milleniaanit ovat monella tapaa mediatietoisia ja taitavia käyttämään esimerkiksi tietotekniikkaa. Milleniaaleilla mediankäytöstä suurimman ajan on tutkittu viedän Internetin käyttö ja pelaaminen. (Kangas, Lundvall & Sintonen 2008, 5–6.)

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan 16–74-vuotiaista suomalaisista 83 % ilmoitti käyttäneensä Internetiä viimeisten kolmen kuukauden aikana ja luku oli noussut edellisestä vuodesta neljä prosenttiyksikköä. Päivittäin tai lähes päivittäin Internetiä käytti 80 % vastaajista (Tilastokeskus 2009). Internet on lisännyt nuorten mahdollisuutta hakea tietoa nopeasti ja tehokkaasti, lisäksi se mahdollistaa kaverisuhteiden hoidon kotiseinien sisäpuolelta. Myllyniemen nuorisobarometri tutkimuksista käy ilmi, että nuoriso pitää yhteyttä tehokkaasti ja lisääntyvässä määrin ystäviinsä nimenomaan Internetin avulla. Etenkin nuoret miehet käyttävät Internetiä hyvin aktiivisesti. (Myllyniemi 2008, 90, 2009, 92–93.) Yhdeksi syyksi Internetin suosioon nuorten kommunikointivälineenä on arveltu nuorten viehtymystä vanhemmilta vapaaseen alueeseen, jonne he voivat perustaa salasanalla suljettuja osioita (Coogan, Kangas 2001, 63–64).

Stakesin (2009) kouluterveyskyselyn mukaan nuorten elinoloissa on tapahtunut myönteistä kehitystä vuodesta 2007–2009. Tutkimuksissa seurattiin peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaita, ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoita sekä lukion 1. ja 2. luokan oppilaita. Stakesin kouluterveyskysely kahden vuoden seurantajaksolla 2009 kertoo nuorten elinoloissa tapahtuneen kahden viime vuoden aikana odotetun kaltaisia muutoksia, joista yksi oli talouden taantumaan liittyvä työttömyyden lisääntyminen. Nuorten hyvinvoinnin kehitys oli monella osa-alueella tänä vuonna positiivista, ja terveydessä tai kouluoloissa ei ollut kahden viimeisen vuoden aikana nähtävissä negatiivista kehitystä. Huolestuttavaa on tutkijoiden mukaan kuitenkin viime vuosina lisääntynyt nuorten väkivalta sekä nuorten asenteiden muuttuminen päihteitä suosivaan suuntaan. (Stakes 2009.)

Viime vuosina vastaavasti nuorten pahoinvointi on tullut ikävällä tavalla esille kahden Suomessa sattuneen kouluampumistapauksen muodossa. Molemmat tapaukset ovat nostaneet

esille kysymyksen, olisiko tapaukset voitu estää tekemällä jotakin toisin. Toisaalta tärkeämpi kysymys on, mitä voimme tehdä eri tavalla tai paremmin, etteivät tapausten kaltaiset tragediat toistuisi. Kouluterveydenhuollossa on keskeistä toteuttaa lailla ja asetuksilla säädetty oppilaiden säännöllinen terveydenseuranta perusteellisten ja laajojen terveystarkastusten avulla. Lisäksi kouluterveydenhuollon tarkoituksena on tarjota asiakkailleen monipuolista terveysneuvontaa yksilöllisten tarpeiden mukaan, erilaisia kanavia monipuolisesti käyttäen. (Valtioneuvosto 2009.) Terveysneuvonnan kanavia ei ole edellisessä lausumassa eritelty, mutta neuvontakanavat kannattaa valita nuorten näkökulmaa apuna käyttäen. Edellisten tutkimusten valossa näyttää siltä, että nuoret viettävät suuren osan ajastaan Internetissä. Voisi olla aiheellista pohtia, miten Internetiä voitaisiin käyttää tehokkaammin koululaisten ja nuorten terveysneuvonnan kanavana.

Samansuuntaiseen lopputulokseen tultiin myös Hanasaassa pidetyssä konsensuskokouksessa helmikuussa 2010. Siellä pohdittiin nuorten hyvin- ja pahoinvointia. Konsensuskokous on julkinen ja kaikille avoin tilaisuus, jossa pohditaan olemassa olevaan tutkimusnäyttöön perustuen lääketieteellisiä toimintatapoja. Konsensuslausumasta kävi tänä vuonna ilmi, että kehitettäessä nuorille suunnattujen Internet-palveluiden laatuun tulee kiinnittää huomiota, ja nettiauttamisen menetelmiä tulisi kehittää edelleen niin, että varmistetaan nuorille asianmukainen hoitoonohjaus. Samassa lausumassa muistutetaan myös matalan kynnyksen palveluiden tärkeydestä ajateltaessa nuoria. (Kaivosoja ym. 2010.)

Laurea-ammattikorkeakoulun ja Espoon kaupungin tarkoituksena on luoda nettiauttamispalvelu lukioikäisille nuorille. Hankkeen tarkoituksena on suunnitella nettiauttamispalvelu yhteistyössä Leppävaaran lukion kanssa, jossa palvelu otetaan ensimmäisenä käyttöön. Pilottihankkeen jälkeen palvelu voidaan mahdollisesti ottaa käyttöön muuallakin Espoossa. Nettiauttamispalvelun tarkoituksena on olla matalankynnyksen palvelu, johon nuoren on helppo ottaa yhteyttä. Palvelun kautta lukiolainen voi olla yhteydessä esimerkiksi kouluterveydenhoitajaan, koulupsykologiin tai koulukuraattoriin Näin voidaan laajentaa nuorten saatavilla olevia terveys- ja sosiaalipalveluita.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa tietoa jo olemassa olevista nettiauttamispalveluista suunnittelun pohjaksi Leppävaaran nettiauttamispalvelua varten. Tiedon hankkimiseen käytettiin kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia. Tietoa syvennettiin haastatteleamalla talvella 2008 kolmea henkilöä, joilla on pitkä kokemus nuorille suunnattujen nettiauttamispalveluiden tuottamisesta.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Internetissä nuorten keskuudessa tapahtuvaa auttamistyötä ja kuvailla sen keskeisiä piirteitä. Internetissä tapahtuvaa nuorten auttamistyötä tutkitaan auttamistyötä tekevien asiantuntijoiden näkökulmasta, jotta saadaan sellaista tietoa, mitä voidaan käyttää Leppävaaran lukion auttamispalvelun suunnittelun pohjana. Avainsanoina opinnäytetyössä käytetään nettiauttamista, lukioikäistä nuorta ja terveydenedistämistä sekä terveystietoa. Nettiauttamispalvelulla tarkoitetaan tässä työssä Internetissä toimivaa nuorille suunnattua auttamis/tukipalvelua.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia nuorille suunnattuja tukipalveluita Internetistä löytyy?
2. Minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia nuorten parissa työskentelevillä henkilöillä on Internetissä tapahtuvasta auttamistyöstä?
3. Miten Internetissä tapahtuva nuorten auttamistyö eroaa muista auttamisympäristöistä ja millaisia asioita tulisi ottaa sen suunnittelussa huomioon?

3 Opiskelu Leppävaaran lukiossa

Leppävaaran lukio on Espoon Leppävaarassa sijaitseva liikuntapainotteinen lukio. Leppävaaran lukion visiona on toimia yleissivistävänä kouluna, joka antaa oppilailleen hyvät eväät toimia muuttuvassa maailmassa. Lukion opiskelijat voivat täydentää opinto-ohjelmaansa omien taipumistensa ja kiinnostuksensa mukaan. Leppävaaran lukio sijaitsee lähellä urheilukeskusta, ja siksi sillä on hyvät edellytykset toimia liikuntapainotteisena lukiona.

Lukiokoulutus on osa Espoon kaupungin järjestämää koulutuspalvelua. Lukion opetussuunnitelma rakentuu valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden pohjalle, joka ovat tulleet voimaan vuonna 2004. Jokaisen aineen oppimäärä on jaettu kursseihin, ja yhden kurssin opiskeluun käytettävä aika on 38 tuntia. Jokainen kurssi on itsenäinen kokonaisuus. Kurssit voidaan jakaa pakollisiin, syventäviin ja soveltaviin. Pakolliset ja syventävät kurssit ovat samat kaikissa lukioissa ja ylioppilaskirjoitukset perustuvat näihin kursseihin. (Leppävaaran lukio 2009.)

Lukio on vapaaehtoinen toisen asteen oppilaitos, jonka henkilö voi halutessaan suorittaa peruskouluopintojen jälkeen. Lukio-opinnot kestävät tavallisesti 2–4 vuotta ja opiskelu on tänä päivänä luokatonta ja kurssimuotoista. Lukuvuosi on jaettu jaksoihin jolloin opiskelija opiskelee vain muutamaa oppi-ainetta kerrallaan. Osa kursseista on kaikille pakollisia, mutta

valinnaisuus on myös lisääntynyt viimevuosina. (Opetusministeriö 2008.) Luokattomuus on tuonut lisää valinnanmahdollisuuksia, mutta toisaalta opiskelijalla ei ole enää pysyvää lukujärjestystä tai opiskeluryhmää. Valinnanvapaus tuo myös vastuuta, ja luokattomuutta on kritisoitu siitä, että se ei välttämättä sovi kaikille (Lukiolaisten liitto 2007).

Lukio-opintoja voi suorittaa nuorena tai aikuisena, ja niiden jälkeen on mahdollista hakeutua yliopisto- tai ammattikorkeakoulu-opintoihin. Lukio avaa tien myös ammattikoulun ylioppilaspohjaisille linjoille. Osassa ammattikouluista on mahdollista suorittaa ammattitutkinnon lisäksi myös ylioppilastutkinto, tällöin opiskelu kestää neljä vuotta. Lukio-opintoja on mahdollisesti suorittaa kolmessa erilaisessa muodossa: Päivälukiossa, iltalukiossa tai etälukiossa. (Opetusministeriö 2008.)

4 Lukio-ikäinen nuori

4.1 Nuoren kasvu ja kehitys

Nuoruus on elämänvaihe, jonka pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Nuoruus ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin ja sillä käsitetään yleensä ikävuosia 12–22. Nuoruusiässä yksilön biologinen keho ja psykologinen minä kehittyvät kohti aikuisuutta. Se, miten nuoruus halutaan iällisesti tarkemmin jakaa, on määrittelijästä kiinni. Aalberg ja Siimes jakavat nuoruuden varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. (Aalberg & Siimes 2000, 67–71.) Tässä opinnäytetyössä lukioikäinen määrittää nuoruutta ikävuosille 16–18.

Varhaisnuoruudessa, 10–14-vuotiaana, puberteetti, eli murrosikä alkaa. Tämä on yleensä suuren kuohunnan aikaa, koska nuoren kehossa tapahtuvat nopeasti muutokset saattavat aiheuttaa levottomuutta ja ristiriitaisia tunteita. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander, Rinkinen 2008, 13.) Varhaisnuoruuden käytökselle on ominaista uhmaaminen, kielteisyys, yksinäisyyden tunne ja epävarmuus. Nuori uhmaa auktoriteetteja ja kyseenalaistaa aikaisemmin hyväksymänsä asiat (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen, Sirola 1999, 248). Ystävyyssuhteet ovat tärkeässä roolissa vanhempien jäädessä taka-alalle. Nuori peilaa kavereista itseään ja rakentaa samalla itsetuntoaan (Terho ym. 2002, 108).

Varsinaisessa nuoruudessa 15-17-vuotiaana kuohunta alkaa helpottaa persoonallisuuden selkiytyessä. Oma muuttunut keho alkaa tuntua tutummalta. Seksuaalisuus kehittyy vielä voimakkaasti, ja tämä voi olla hämmentävää. Nuori pohtii omaa normaaliuttaan suhteessa ympäröivään maailmaan. (Aho ym. 2008, 13.) Varsinaisessa nuoruudessa vanhemmista irtautuminen aiheuttaa vapautumisen tunteen lisäksi myös yksinäisyyden kokemista, erityisesti seksuaalisuutensa kanssa nuori voi kokea olevansa yksin (Terho ym. 2002, 108).

Lukioikäinen nuori käy tässä vaiheessa yleensä lävitse keski- eli varsinaista nuoruuttaan. Lukioikäiselle erilaiset viiteryhmät ovat edelleen tärkeitä ja seurustelusuhteet yleistyvät.

Jälkinuoruudessa, 18–22-vuotiaana, uusi, aikuinen identiteetti alkaa jäsentyä kokonaisuudeksi, naiseksi tai mieheksi (Aho ym. 2008, 12–14). Kokemuksen myötä nuoren oma identiteetti alkaa olla jäsentynyt ja minä-ihanne on aikaisempaa realistisempi. Omien valintojen ja arvostuksien hahmottuminen suhteessa yhteiskuntaan jatkuu edelleen jälkinuoruudessa. (Terho ym. 2002, 108-109.)

Nuoruusikä on siis kokonaisvaltaista kypsymistä aikuiseksi. Nuoren fyysinen ja psyykkinen kehitysaste eivät vastaa aina toisiaan. Porras arvioi (2009) nuoren kehittymisen fyysisesti aikuiseksi kestävän keskimäärin vain muutamia vuosia, mutta vastaavaan psyykkiseen kehitykseen kuluu kaksinkertaisen aika (Brusila, Hyvärinen, Kallio, Porras, Sandberg 2009, 146). Tällöin nuori on yleensä hyvin haavoittuvassa vaiheessa. Toisaalta psyykkinen kypsymättömyys voidaan nähdä myös rikkautena, koska nuorta eivät sido vielä aikuisen ajatusmaailman rajoitukset. Toisaalta taas juuri kypsymättömyytensä vuoksi nuori tekee helposti erehdyksiä. (Aalberg & Siimes 2000, 83–84.) Nuoruuden kypsymättömyys voidaan nähdä siis myös erityisenä ikävaiheena, jolloin nuori tarvitsee monenlaista tukea, mutta ei välttämättä osaa tai kehtaa hakea sitä luotettavista lähteistä. Luotettavan tahon ylläpitämä verkkoauttamispalvelu voi auttaa nuorta oikean tiedon löytämisessä ja näin ollen tukea nuoren tasapainoista kasvua aikuiseksi. Lukioikäisen kohdalla voidaan ajatella tuen painottumista ikävaiheen huomioiden esimerkiksi seksuaalisen kehityksen tukemiseen tai sosiaaliseen tukeen opintojen muuttuessa vaativammiksi ylioppilaskirjoitusten lähestyessä.

4.2 Nuorten terveyden edistäminen ja terveystaasteet

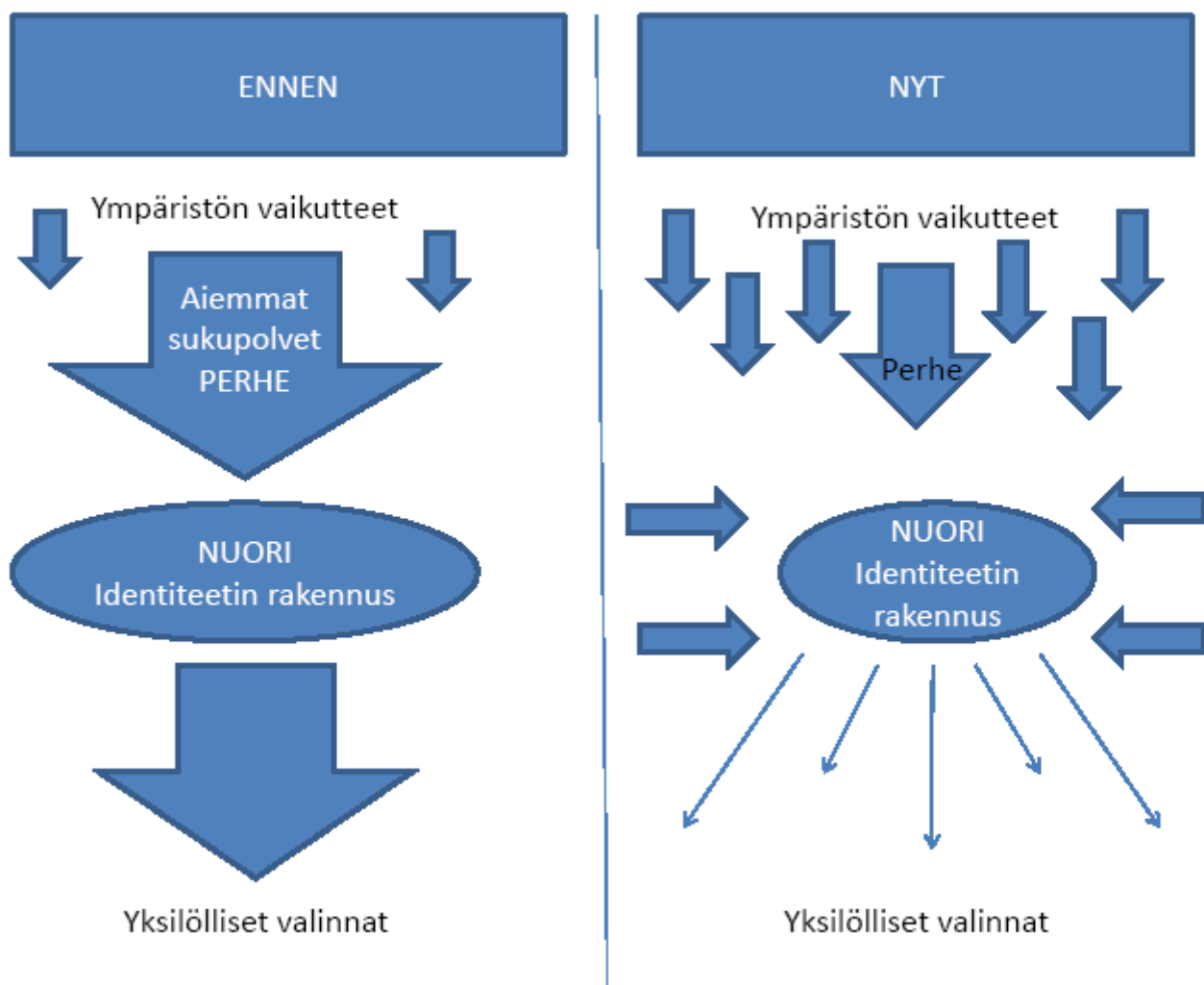
Terveyden edistäminen on laaja käsite, ja liittyy siihen kuka tai mikä taho terveyttä tai terveyden edistämistä määrittää. Perinteinen terveyden määritelmä nojaa usein Maailman terveysjärjestön WHO:n terveyttä kaikille asiakirjoihin, jotka määrittelevät terveystaasteita ja siihen liittyviä arvoja. WHO:n terveyden edistämisen määritelmän mukaan ”Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.) WHO:n määrittämiä perusarvoja ovat mm. Ihmisarvon kunnioittaminen, omavoimaistuminen (empowerment), kulttuurisidonnaisuus, osallistuminen, kestävä kehitys ja oikeudenmukaisuus. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11.) Terveys voidaan nähdä myös toimintakykynä, sopeutuvuutena tai mahdollisuutena selviytyä erilaisissa olosuhteissa, ja tämän vuoksi terveys on ihmisen itsensä määriteltävissä. Tästä syystä pitkäaikaissairaatkin voivat määritellä itsensä terveeksi (Vertio 2003, 15).

Vertio kuvaa kirjassaan terveyden edistämistä sellaiseksi toiminnaksi, joka lisää ihmisen mahdollisuuksia terveytensä hallintaan ja parantamiseen. Terveiden edistäminen painottuu voimakkaasti terveyden edellytyksiin vaikuttavaan toimintaan. Tämän vuoksi terveyden edistäminen lähestyy terveyttä samaan aikaan sekä yksilön, että yhteisön suunnasta. (Vertio 2003, 29.) Terveiden edistäminen voidaan nähdä myös riippuvaisena terveyden edistävän tahon tai toimijan oman terveyttä koskevan ihmiskuvan mukaan ja tämän vuoksi ei ole mahdollista päästä kaikille yhteiseen ja samaan terveydenedistämisen päämäärään (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 16).

Savola ja Koskinen-Ollonqvist jakavat terveyden edistämisen preventiiviseen ja promotiiviseen terveyden edistämiseen. Preventiivisellä terveyden edistämisellä he tarkoittavat yhteisön ja yksilön terveyttä ylläpitävien voimien kasvattamista, kun taas promotiivisella terveyden edistämisellä pyritään luomaan yhteisölle ja yksilölle mahdollisuuksia edistää terveyttään. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.) Vertion mukaan ihmisen terveyskäyttäytymistä saattaa ohjata enemmän heidän kokemansa vaara kuin tutkijoiden tutkimuksissa selvittämät terveysriskit (Vertio 2003, 61–62). Tämä on hyvä pitää mielessä pohdittaessa nuorten terveyden edistämisen haasteita.

Terveiden edistämiseen vaikuttavat sekä yhteiskunnalliset, että globaalit muutokset ja kehityssuunnat. Terveiden edistäminen edellyttää tietoa yhteiskunnallisesta muutoksista ja käsitystä siitä mihin suuntaan yhteiskunta on menossa (Pietilä ym. 2002, 35.) Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta linjaa terveystieteitä Suomessa 15 vuoden ajanjaksolle. Tämän ajanjakson strateginen pääpaino on nimenomaan terveyden edistämisessä. Nuorten terveyteen kiinnitetään ohjelmassa erityistä huomiota. Valtioneuvosto toteaa ongelmaryhmäksi mm. oppimisvaikeudet ja niistä aiheutuvan syrjäytymisvaaran, psykosomaattiset oireet sekä ylipainaisuuden ja syömishäiriöt. (Valtioneuvosto 2009.)

Nuoret elävät yhteiskunnassa joka elää voimakasta muutokautta. Sosiologit kutsuvat tätä yhteiskuntaa jälkimoderniksi tai myöhäismoderniksi yhteiskunnaksi. Tämä yhteiskunta tarjoaa kehittyvälle nuorelle paljon mahdollisuuksia, mutta myös paljon haasteita ja jopa uhkakuvia. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 40.) Puberteetin on samaan aikaan todettu alkavan yhä nuorempana, ja vastaavasti nuoruuden kestävä pidempään (Terho, Ala - Laurila, Laakso, Krogius, Pietikäinen 2002, 109). Perinteet, tavat ja uskomukset eivät ohjaa nuorta samalla tavalla kuin aikaisempaa sukupolvea aikanaan ja tiettyyn ryhmään kuulumisen ei ole enää itsestään selvää (Puuronen 2006, 25). Seuraavassa on kuva yhteiskunnan muuttuneesta tilanteesta suhteessa nuoriin:



Kuvio: 1 Nuorten kohtaamat merkitysmaailmat ennen ja nyt (Puuronen 2006, 26)

Samaa asiaa kuvaa myös Lämsä (2009) ja kertoo, että tämän päivän nuorten vanhemmat ovat ensimmäinen sukupolvi, joka ei voi kasvattaa lapsiaan aivan samalla tavalla kuin heidät on kasvatettu. Omassa nuoruudessa omaksutut toimintamallit eivät enää toimi.

Vanhemmuudesta on tullut monimutkaisempaa uuden teknologian tarjotessa nuorelle uudenlaisia mahdollisuuksia tutkia maailmaa. (Lämsä 2009, 23.) Nuoren asema perheessä on myös muuttunut, kontrolloinnin vähentymisen myötä ja nuori osallistuu voimakkaasti omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin (Terho ym. 2002, 109).

Lapsuus ja nuoruus mielletään usein ajanjaksoksi, joka on huolivapaata aikaa. Viimeaikoina tutkimustulokset ovat kertoneet kuitenkin toista. Lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen uupumus on tosiasia. Kouluterveyskyselyn perusteella joka toinen 15–25-vuotias kokee elämänsä stressaavaksi. Syinä stressiin mainitaan menestymis- ja suorituspaineeet, suuret työmäärät, sekä epävarmuus taloudellisesta tilanteesta. (Karvonen 2009, 121.)

Kouluterveyskyselyn (2009) mukaan lukiolaisten masennus/vakava masennus ovat pysyneet samalla tasolla jo useamman vuoden (2005–2007), joten toivottavaa laskua ei ole tapahtunut (Stakes 2009). Laine (2006) pohtii artikkelissaan nuorten masennusta, ja toteaa, että nuorilla esiintyvä salattu masennus voi olla oire nuoren heikosta terveyden lukutaidosta. Nuorella voi tällaisissa tapauksessa olla puutteellinen taito omaksua tai muokata terveystietoa koskien oman terveyden hyväksi tehtyjä päätöksiä. Tällöin nuori tunnistaa oireensa masennukseksi, mutta ei näe keinoja siitä irtipäässeen. (Puuronen, 41.)

Erityistä huomiota nykyaikana ajateltaessa lasten ja nuorten terveyden edistämistä, tulisi kiinnittää myös lasten ja nuorten seksuaalisen kaltoin kohtelun ehkäisemiseen. Seksuaalista kaltoin kohtelua on kaikkea sellaista puhetta ja toimintaa, joka ei ole sopivaa nuoren psyykkiselle ikätasoiselle seksuaalikehitykselle ja joka loukkaa henkisesti tai psyykkisesti nuorta. Monilla aikuisilla ei ole tietoa siitä, kuinka yleistä nuoriin kohdistuva seksuaaliväkivalta on, ja miten siihen tulisi puuttua. Esimerkkinä voidaan mainita seksuaalinen häirintä Internetissä: Vuonna 2007 tehdyn kouluterveystutkimuksen mukaan tytöistä jopa 48 % ja pojista 18 % oli kohdannut seksuaalista häirintää. (Brusila ym. 2009, 10, 29, 53.) Seksuaalisen kaltoin kohtelun ehkäisyssä on tärkeää lapsille ja nuorille annettu riittävä ja oikea tieto. Lukiolaisista ilmoitti n. 7 % omaavansa huonot tiedot seksuaaliterveydestä (Stakes 2009). Huomioitavaa on, että perus seksuaaliterveystieto ei vielä suojaa nuorta seksuaaliselta kaltoin kohtelulta, vaan lisäksi tarvitaan mahdollista laajempaa tietämystä omista seksuaalisista oikeuksista.

Koulu-ikäisten ja nuorten terveyden edistämisen keskeisiä teemoja ovat muun muassa elämänhallintataidot, ihmissuhde- ja sukupuolikasvatus, itsetunnon tukeminen sekä oman kehityksen ymmärtäminen. Terveyden edistäminen keskiössä on tällöin koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto. Kouluterveydenhuollon päätavoitteena on edistää koululaisten ja kouluyhteisön terveyttä. (Pietilä ym. 2002, 100–101.) Nuorena opitut selviytymiskeinot kantavat yksilöä ongelmien ratkaisussa aikuisiälläkin. Tällaisia selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi stressinsietokyky, sosiaalisissa tilanteissa pärjääminen ja vuorovaikutus osaaminen (Vertio 2003, 69).

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä tutkimuksessa (1/2008) tutkittiin terveyden edistämisen mahdollisuuksia vaikuttavuuden ja kustannusvaikuttavuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa seurattiin miten tietyillä terveydenedistämisen osa-alueilla voidaan saavuttaa kansanterveydellistä merkitystä, joka on myös kustannuskannattavaa. Tutkimukseen oli valittu seuraavat osa-alueet: liikunnan lisääminen, ravitsemus, painonhallinta, tupakoimattomuuden edistäminen, alkoholin käyttöön edistäminen ja osteoporoosin ennaltaehkäisy. Tutkijat totesivat, että ennaltaehkäisyllä voidaan vaikuttaa myös kustannuskysymyksiin, jos asiat huomioidaan ajoissa, ennen kuin ne aiheuttavat

kansanterveydellisiä vaikutuksia. Näitä vaikutuksia ovat esimerkiksi diabetes, tai sydän- ja verisuonitaudit. Tutkijat pitivät kannattavana sitä, että ennaltaehkäisy painottuu edelleen perusterveydenhuollossa, mutta myös ns. 3. sektori voisi osallistua tähän. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan erilaisia vapaaehtoisjärjestöjä. Huomioitavaa on, että Suomen tulisi hakea omia terveydenedistämisen malleja, koska ulkomaiden mallit eivät ole välttämättä tehokkaita täällä. Tutkimuksessa painottuivat yksilön terveystilannat, jotka tehdään jo hyvinkin nuorena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 1/2008, 122–124.)

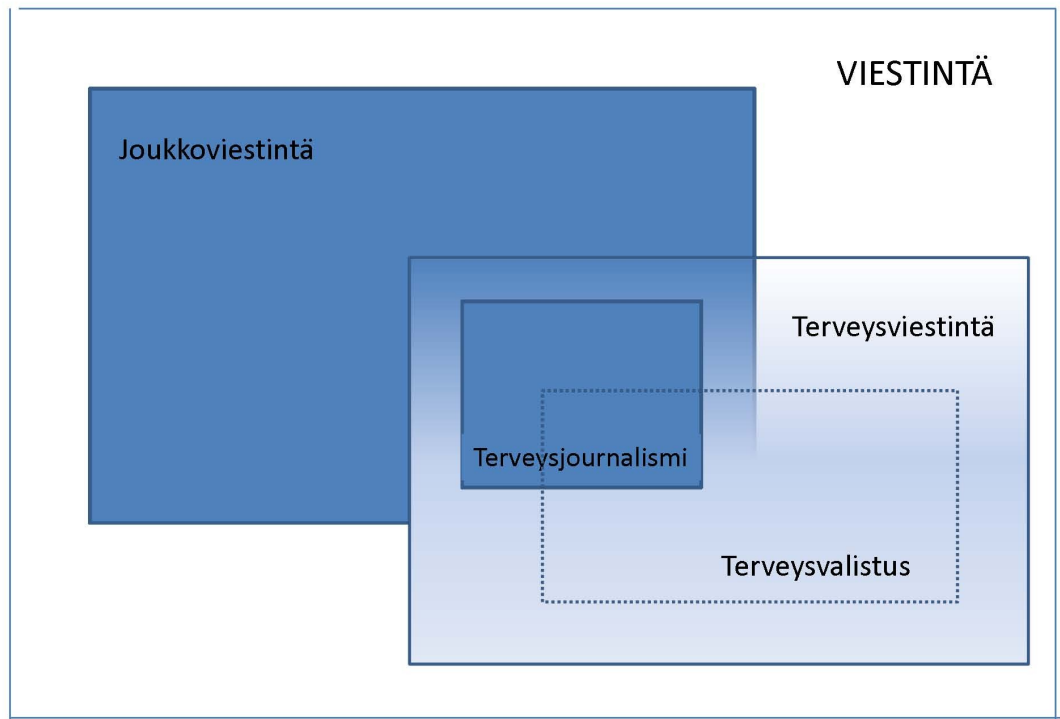
Nuorten terveyden edistäminen on siis vähintään yhtä haasteellista kuin aikuisten ja sen vaikutukset kantavat terveystilanteiden muodossa pitkälle aikuisuuteen. Nuorten terveyden edistämisen apuvälineenä on kuitenkin mahdollista käyttää uusinta teknologiaa, koska nuoret omaksuvat aikuisia nopeammin uusia asioita, eikä muutostavaroita ole välttämättä yhtä kovaa kuin vanhemmilla sukupolvilla. Meltti kuvaa artikkelissaan Etäauttaminen, kolmas sektori ja tietoyhteiskunta kolmannen sektorin voimakasta roolia informaatioteknologian käyttäjänä ja nimenomaan etäauttamiseen liittyvät kehitys hankkeet ovat kuuluneet olennaisena osana kolmannen sektorin uuteen rooliin. Kolmannella sektorilla Meltti tarkoittaa tässä yhteydessä yleishyödyllisiä organisaatioita, järjestöjä ja vapaaehtoistoimintaa (Kopomaa & Meltti 2005, 123–124.) Tietokoneen ja Internetin käyttö on hyvin yleistä nuorten keskuudessa, ja tämän voidaan nähdä myös vievän oikein käytettynä nuorten terveystilanteesta eteenpäin vastaamaan tämän päivän ja tulevaisuuden haasteita.

4.3 Nuoret ja terveystilanteiden

”Terveystilanteiden on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystilanteista. Kaikkia joukkotilanteiden muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystilanteita sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen” (Maailman terveystilanteiden WHO 1999, Sinikka Torkkolan käännös kirjassa Terveystilanteiden 2002,5).

Terveystilanteiden on siis tilanteiden, jolla pyritään edistämään terveyttä tai ehkäisemään sairauksia. Terveystilanteiden voidaan määritellä monella tavalla. Laajasti määriteltynä se pitää sisällään kaiken sellaisen tilanteiden joka liittyy terveyteen tai sairauteen. Terveystilanteiden voidaan kuitenkin erottaa nykyään jo hiukan vanha-kantainen termi, terveystilanteiden tarkoittamaan nimenomaan terveyttä edistäviin tavoitteellisiin arvoihin sitoutunutta toimintaa.(Torkkola 2002, 5–8.) Wiio ja Puska (1993) määrittävät terveystilanteiden tilanteiden, joka liittyy jotenkin terveyteen. Se voi olla esimerkiksi potilaan ja terveydenhoitohenkilökunnan välistä tilanteiden, tai terveydenhoitoviranomaisten ja väestön

välistä viestintää. (Wiio & Puska 1993, 16–17.) Alla on Torkkolan kuvio terveystiedon viestinnästä osana viestintää.



Kuvio: 2 Terveystiedon viestintä osana viestintää (Torkkola 2002, 8)

Opiskelija- ja kouluterveydenhuoltoa ajatellen keskeiseksi asiaksi nousee opiskelijaterveydenhuollon ja terveystiedon kurssien sisältö terveystiedon viestintää ajatellen. Onko terveystiedon viestintä toimivaa koulun henkilöstön ja opiskelijoiden kesken? Kouluterveyskyselyn mukaan lukio-ikäisistä 25 % kokee, ettei koulun terveystieto lisää valmiuksia terveydestä huolehtimiseen, ja vastaavasti yli 20 % oli tyytymättömiä opiskelijaterveydenhuoltoon ylipäänsä. (Stakes 2009.) Terveystiedon viestintää ja erityisesti sen sisältöä tulisi miettiä ikäkausittain, niin että sen sisältö palvelisi oikealla tavalla juuri tietyn ikäistä kohderyhmää. Internetin hyödyntäminen terveystiedon viestinnässä on jo arkipäivää, esimerkiksi sairaalat päivittävät omia Internet-sivujaan, josta saa erilaista neuvontaa, ja lääkärit käyvät sähköpostin vaihtoa potilaiden kanssa terveyteen liittyvissä asioissa.

Merja Drake on tutkinut väitöskirjassaan (2009) terveystiedon viestintää Internetissä, sekä terveystiedon tuottajien että hankkijoiden näkökulmasta. Tutkimuksesta tulee ilmi, että erilaisten verkkopalveluiden tuottaminen on usein työlästä, koska vastuunjako palvelun tuottamiseksi ei ole selvää instansseissa, kuten esimerkiksi sairaaloissa. Verkkopalveluiden

perustaminen käynnistyy yleensä projektityöntekijöiden avulla, mutta ylläpito ja varsinainen sisällöntuottaminen jäävät ns. oman toimen ohella tehtäviksi töiksi esimerkiksi lääkäreille ja hoitajille. Terveysalan ammattilaiset suhtautuivat Internet-palveluiden terveyttä lisäävään vaikutukseen varauksellisesti ja ovat huolestuneita terveystiedon erilaisista tulkintamahdollisuuksista. Drake pohtii tutkimuksessaan sitä, miten holistinen terveystieto olisi siirrettävissä ontologiseksi potilaskeskeiseksi tiedoksi ja sitä, mikä asema dialogilla on Internetin terveystiedon tuottajien ja palveluiden käyttäjien välillä. Draken mukaan potilaat olivat tyytyväisiä verkkopalveluihin, koska he kokivat, että verkkopalvelut helpottivat vuorovaikutusta esimerkiksi sairaanhoitopiirien- ja potilasjärjestöjen kanssa. Tutkimuksesta tulee ilmi, että potilaat käyttivät Internetiä pääasiassa ongelmalähtöiseen tiedonhankintaan, eli potilas on saanut diagnoosin, ja etsii diagnoosista lisätietoa Internetistä. Haastatellut potilaat kertoivat myös, että terveystiedon hankinta on Internetistä helppoa ja nopeaa, ja lisäksi tietoa voi hakea kun itselle sopii. (Drake 2009, 90–97, 150.) Närhen ja Helakorven teettämässä tutkimuksessa (2005) selvitettiin mistä suomalaiset hakevat lääketieteellistä tietoa. 12 % haastatteluun osallistuneista 15–49-vuotiaista ilmoitti hakevansa terveystietoa Internetistä. Saman verran tutkituista ilmoitti hakevansa terveystietoa sanoma- tai aikauslehdistä/ kirjallisuudesta. Tästä voidaan päätellä Internetin suosion olleen kasvussa terveystiedon hakupaikkana jo vuonna 2005. (Närhi & Helakorpi 2007, 53.)

5 Nuorille suunnattuja auttamispalveluita Internetissä

5.1 Nettiauttamispalvelu

Tietoverkot kehitettiin Yhdysvalloissa 1960-luvulla alun perin armeijan käyttöön. Tämän jälkeen verkoista kiinnostuivat erilaiset tiedeyhteisöt. Näistä tietoverkoista kehittyi vähitellen Internet. Internetiä hyvin kuvaavat sanat ovat tiedon valtatie tai verkkojen verkko. 1990-luvulta lähtien kehitysvauhti on vain kiihtynyt ja yksittäisten sivustojen laskeminen on nykyään mahdotonta, koska niitä syntyy vuorokaudessa tuhansia lisää. (Mäkinen 2006. 9, 23–25.)

Yhteiskunnan kehittyessä ja terveydenhuollon työ- ja toimintaympäristöjen teknologisoituessa terveystietoa kokee myös tarvetta kehittyä ja löytää uusia kanavia. Internetissä asioita voi ilmaista selkeällä tavalla havainnollistavasti, mikäli palvelun sisällöntuottaja on tässä taitava. Terveystietojen faktatiedon apuna sisällöntuottaja voi käyttää linkkejä, kuvia tai liikkuvaa kuvaa äänellä tehostettuna. Mahdollisuudet Internet viestinnässä ovat miltei rajattomat. (Alasilta 2000, 281–283.) Tarja Nordman pitää Internet-sivujen hyvinä puolina ajatellen terveystietoa niiden helppoa muokattavuutta ja sitä, että tieto on kaikkien saatavissa asuinpaikkakunnasta riippumatta (Torkkola 2002, 135–136).

Hiltunen on opinnäytetyössään (2008) kartoittanut nettiauttamispalvelu-hanketta varten Leppävaaran lukiolaisten odotuksia mahdollisesta nettiauttamispalvelusta, sekä kerännyt terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijoiden ajatuksia nettiauttamispalvelun tulevasta sisällöstä. Hiltusen opinnäytetyössä Leppävaaran lukiolaisten kyselyyn vastausprosentti oli 69 %. Haastattelutuloksista nousi esille, että useat lukiolaiset olivat laittaneet rastin kohtaan ”ei tarvetta nettiauttamispalvelimelle”, mutta silti lukiolaiset ideoivat runsaasti avoimissa kysymyksissä sisältöä kyseiseen palveluun. Miesopiskelijat toivoivat nettipalvelimen sisällön käsittelevän mm. masennusta, liikalihavuutta, seksuaaliterveyttä, päihdeasioita ja parisuhdetta. Naisopiskelijat puolestaan toivoivat käsittelevän koulunkäyntiongelmia, seksuaaliterveyttä, stressiä, syömisasioita ja esimerkiksi tietopaketteja jokapäiväisistä asioista. (Hiltunen 2008, 22,33.)

Internetissä toimii useita nuorille suunnattuja auttamispalveluita. Näistä nettipalveluista nuoret voivat hakea tietoa esimerkiksi terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin tai seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Sivustoilla voi esimerkiksi etsiä tietoa tietokannoista, osallistua eri aihepiirien keskusteluihin, tai kysyä työntekijöiltä ja vapaaehtoisilta mieltä askarruttavista asioista. Esittelen seuraavassa niistä muutamia.

5.2 Suomen mielenterveysseura - Tukinet

Suomen mielenterveysseura on maailman vanhin vapaaehtoinen mielenterveysjärjestö ja se on perustettu vuonna 1897. Tällöin se toimi edistääkseen mielenterveystietoutta ja auttoi mielisairaalasta kotiutuvia toipilaita. Nyt yli 100 vuotta myöhemmin mielenterveysseuran työnkuva on muuttunut aineellisesta avustamisesta paljon laajempaa suuntaan. Seuran tarkoituksena on edistää suomalaisten mielenterveyttä tekemällä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja parantamalla kansalaistoiminnan edellytyksiä mielenterveystyön sektorilla. Mielenterveysseuran työ pohjautuu mielenterveyden ymmärtämisellä voimavarana sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Mielenterveysseuran alla toimii 18 kriisikeskusta eripuolella Suomea. Nämä kriisikeskukset organisoivat erilaista kriisiapua, ja niistä käsin ylläpidetään myös verkossa tapahtuvaa auttamista. (Suomen Mielenterveysseura 2010.)

Tukinet on Suomen mielenterveysseuran ylläpitämä Internetissä vuodesta 2000 alkaen toiminut kriisikeskus, joka tarjoaa apua arkielämän kriisitilanteisiin. Tukinetistä voi saada henkilökohtaista tukea kriisikeskuksen työntekijöiltä tai vapaaehtoisilta. Tukinetistä voi myös etsiä tietoa tai osallistua keskusteluryhmiin. Erilaiset tukimuodot on ryhmitelty väreihin, jolloin navigointi sivustolla helpottuu. Nuorille on suunnattu tukinetissä oma nuorten foorumi. Keskusteluryhmä käsittelee nuorten elämän kriisejä esimerkiksi ahdistusta, itsetuhoisuutta tai ihmissuhteiden ja opiskelun kriisitilanteita. Keskusteluryhmiin osallistuminen vaatii rekisteröitymistä Tukinetin sivustolle, jolloin anonymiteetti säilyy. Kommunikointi asiakkaan

ja tukinetin työntekijän tai vapaaehtoisten välillä tapahtuu suojatun yhteyden kautta, jolloin tietoliikenne käyttäjien välillä on salaista. (Tukinet 2010.)

5.3 Nyyti Ry. - Virtuaaliolkapää

” Ja Nyyti kulki vain ja kulki maailmalla, eikä nähnyt tutun tuttua.

Ja vaikka kansaa oli paljon kaikkialla ei Nyyti aloittamaan päässyt juttua, kun sanomaan ei kyennyt: kas heipä hei! Nyt juteltaisko hiukan vaiko ei?” (Tove Jansson 1960)

Nyyti ry. on yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille suunnattu opiskelijoiden tukikeskus ja sen toiminta-ajatuksena on: ”Halu puhua on riittävä syy ottaa yhteyttä” ”. Nyytin auttamistyö perustuu tutkittuun tietoon ja sen pohjalla on humanistinen ihmiskäsitys. Suomessa Nyyti Ry. on tehnyt uraauurtavaa työtä opiskelijaikäisten tukemisessa vuodesta 1984 alkaen. Alun perin Nyytin toiminta alkoi projektimuotoisesti mielenterveys- ja yhteisöasumiskokeiluna. Projektin tarkoituksena oli tukea sellaisia opiskelijoita ennaltaehkäisevästi, joilla olisi yksinjäätymään muita suurempi riski päätyä mielenterveyshuollon asiakkaiksi. Myöhemmin yhteisöasumiskokeilu laajeni kriisikeskustoiminnaksi, ja Teknillisen korkeakoulun ylioppilaskunnan liittyttyä Nyytin toimintaan, mukaan tuli myös tietotekniikan käyttö opiskelijoiden mielenterveystyössä. (Ilolaakso 2005,19-36.)

Syksyllä 1997 Nyyti ry käynnisti uuden projektin ”Valoa verkkoon”, jonka tavoitteena oli tukea opiskelijoiden mielenterveyden edistämistä tietoverkoissa. Silloin auttamistoiminta oli sähköpostitse tapahtuvaa päivystystoimintaa. Päivystystoiminnan auttajat eivät olleet koulutettuja, ja tähän haluttiin kiinnittää projektissa erityistä huomiota. Valoa verkkoon -projekti synnytti Nyyti ry:lle Virtuaaliolkapää toiminnan ja www-sivut. Nyytissä oivallettiin Valoa verkkoon- projektin aikana, miten hyvän mahdollisuuden sähköiset viestintävälineet antavat tuen ja tiedon tarjoamiseen opiskelijoille. (Ilolaakso 2005, 41–44.) Virtuaaliolkapää on palvelu, johon opiskelija voi lähettää kysymyksen luottamuksellisesti mieltä askarruttavasta aiheesta, ja asiantuntija vastaa kysymykseen kahdenviikon kuluessa. Virtuaaliolkapää ei anna siis kiireellistä kriisiapua, vaan vapaaehtoinen työntekijä ohjaa opiskelijan tarvittaessa ammattiavun piiriin.

Nykyään Nyyti Ry:n päätoimintamuodot Internetissä ovat Virtuaaliolkapää ja tukiryhmätoiminta. Tukiryhmätoiminta toimii koulujen lukukausien aikana, ja siellä voi keskustella esimerkiksi jaksamisesta, stressistä tai ihmissuhdeasioista. Yksinäisyys on myös yksi tärkeä teema, johon opiskelijat saattavat törmätä uudessa elämäntilanteessaan. Nettiryhmien vanhoja keskusteluita on mahdollista lukea Nyyti Ry:n sivuilla myös ilman rekisteröitymistä ja hakea tällä tavoin vertaistukea. (Nyyti ry. 2009.)

5.4 Väestöliitto - Nuoret

Väestöliitto perustettiin 1941 auttamaan perheitä Suomessa. Tuolloin perheillä oli paljon haasteita, koska elämää rakennettiin sodan jälkeen uudestaan. Yhteiskunnan jälleenrakennuksen haasteita olivat tuolloin köyhät suurperheet, lasten kuolleisuus, sotaorvot ja syntyvyyden lasku. Väestöliitto pyrki tuolloin siihen, että mahdollisimman moni nainen voisi synnyttää terveitä lapsia ilman terveydellistä haittaa ja lapsi kehittyisi täysi-ikäiseksi terveenä ja hyvinvoivana. Väestöliiton aloitteesta on saatu aikaiseksi mm. lapsilisäjärjestelmä ja perhe- ja avioliittoneuvonta. Nykypäivänä Väestöliiton missiona on ”Terve, turvallinen ja tasa-painoinen elämä alkaa perheestä ja vaikuttaa koko yhteiskuntaan”. (Väestöliitto 2009.)

Väestöliiton seksuaaliterveysklinikan keskeisenä toiminta-ajatuksena on Nuorten ja aikuisten seksuaaliterveyden- ja oikeuksien edistäminen, ihmissuhteiden tukeminen, tiedon ja palveluiden tuottaminen. Nuorten Avoimet Ovet - klinikka on osa tätä toimintaa. Nuorten Avoimet Ovet eli NAO edistää nuorten seksuaaliterveyttä koko Suomessa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla pyrkien vaikuttamaan nuorten seksuaaliterveyden tieto-aidon parantamisella ja elämänhallinnan tukemisella.

Väestöliitolla on laajat Internet-palvelut. Tarjolla on tukea lapsiperheille, lapsettomuudesta kärsiville, murrosikäisten vanhemmille sekä nuorille. Väestöliiton sivuilta pääsee suoraan Nuorten Avointen Ovien ylläpitämille Nuorten-sivuille. Nuorten sivuilla on monenlaisia palveluita, jotka ovat suunnattu alle 18-vuotiaille tytöille ja alle 21-vuotiaille pojille. One-to-one vastaanotosta nuori voi varata ajan suojatun yhteyden kautta tapahtuvalle luottamukselliselle keskustelulle nuorten Avointen Ovien työntekijän kanssa. One-to-one vastaanotolla voi keskustella halutessaan nimettömänä esimerkiksi seurustelusta, murrosiästä tai seksistä. Sivustolla toimii myös kysymys-vastauspalvelu, jossa asiantuntijat vastaavat alle 18-vuotiaiden lähettämiin seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiin kahden viikon kuluessa kysymyksen lähettämisestä. Palvelussa on myös paljon tietoa nuoria askarruttavista asioista, esimerkiksi murrosiän kehityksestä, tai ehkäisystä. (Väestöliitto 2010.)

5.5 Mannerheimin lastensuojeluliitto - Nuortennetti

Mannerheimin lastensuojeluliitto tarjoaa nuorille sivuillaan mahdollisuuden oikeaan tietoon ja vertaistukeen. Nuortennetti sivustolta löytyy paljon tietoa siitä, millaista on olla nuori tämän päivän Suomessa. Nuortennetti on suuntautunut nimenomaan nuorten positiivisen minä -kuvan muodostamisen tukemiseen ja haluaa tukea nuorten sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Verkkonuorisotyön alta löytyy paljon erilaisia palveluita, esimerkiksi nuortennetti. Nuortennetin toimitusryhmä koostuu nuorista, nuoret kirjoittavat tarinoita ja sivuilla käyvät nuoret voivat ehdottaa sivuille parannusehdotuksia. Nuortennetillä on omia verkkoyhteisöjä nuorten suosimilla sivustoilla, kuten esimerkiksi IRC- galleriassa. Palveluiden on tarkoitus tuoda palvelut sinne, missä nuoretkin ovat.

Mannerheimin lastensuojeluliiton, eli MLL:n verkkonuorisotyö tarjoaa turvallista vertaistukea. Verkkotukari- toiminta, eli verkk@ri- toiminta on lähtöisin koulujen tukioppilastoiminnasta. MLL:n tarkoituksena on siirtää hyväksi havaittuja asioita tukioppilastoiminnasta verkkoon. Verkk@ri järjestää erilaisia teema- chatteja nuorille, joissa nuorilla on mahdollisuus keskustella esimerkiksi koulukiusaamisesta, seurustelusta tai kotiongelmista. Chatissä nuorille tarjotaan mahdollisuus keskustella teemoista toisten nuorten kanssa verkkotukioppilaiden johdolla. Verkkotulioppilaat ovat verkkotyöstä kiinnostuneita 13-17-vuotiaita nuoria, jotka toimivat MLL:n työntekijöiden ohjauksessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.)

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena tutkia ja kuvailla Internetissä tapahtuvaa nuorten auttamistyötä. Tätä opinnäytetyötä voidaan kutsua myös kartoittavaksi työksi, sillä aiheesta ei ole saatavilla juurikaan aikaisempaa tutkimustietoa tai kirjallisuutta. Kartoittavalla tutkimuksella voidaan selvittää hiukan vähemmän tunnettuja ilmiöitä (Hirsjärvi, Remes, Saravaara 2006, 128–131). Tässä opinnäytetyössä ilmiö on Internetissä tapahtuva nuorten auttamistyö. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen, koska työssä ollaan kiinnostuneita nettiauttamistyötä tehneiden henkilöiden ajatuksista ja tiedoista koskien Internetissä tehtävää nuorten auttamistyötä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on hankkia tietoa ihmisten omista kokemuksista, koetusta todellisuudesta ja tutkimusta tehdessään tutkija luottaa omiin havaintoihinsa sekä keskusteluihin, joita hän on käynyt tutkittavan kanssa. Tutkimuksen kuvailevan luonteen vuoksi laadullinen tutkimusote sopii kvantitatiivista paremmin juuri tähän opinnäytetyöhän. Laadullisessa tutkimuksessa tietoa hankitaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2006, 155).

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa pohdin otannan laajuutta, eli sitä, kuinka montaa Internetissä toimivaa auttamistahoa lähestyisin asiassa ja lopulta päädyin haastattelemaan kolmea tahoa. Vilkkä korostaa, ettei laadullisella tutkimusmenetelmällä tehtävällä tutkimuksella otannan koolla ole väliä. Laadullisessa tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa ei tehdä otoksia. Laadullisen tutkimusaineiston tavoitteena on toimia asian tai ilmiön ymmärtämisen apuvälineenä. (Vilkkä 2005, 126.)

6.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Teemahaastattelu sopii nettiauttamispalveluiden tutkimiseen mielestäni hyvin. Haastattelun avulla on mahdollista tuoda esiin uusia näkökulmia vähemmän tutkitusta asiasta (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 95). Opinnäytetyö perustuu jo olemassa olevaan tietoon, ja tiedonhankinnan tukena käytetään haastatteluita. Tässä tapauksessa haastatteluilla saadaan tietoa nettiauttamista tehneiden ihmisten kokemuksista Internetissä tapahtuvasta auttamistyöstä. Teemahaastattelun haastattelukysymykset ovat etukäteen mietittyjä ns. avoimia kysymyksiä. Teemahaastattelusta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu ja sen tavoitteena on, että vastaaja voi antaa oman kuvauksensa teema-alueista. (Vilkka 2005, 101–102.)

Haastattelijan etukäteen mietityt kysymykset asettavat haastattelutilanteelle raamit, mutta muuten keskustelu etenee vapaamuotoisena keskusteluna (Hirsjärvi ym. 2006, 197).

Ruusuvuori ja Tiittula (2005) kertovat, että tutkimushaastattelu rakentuu nojaten samoihin yhteisön vuorovaikutusta koskeviin yhteisiin oletuksiin kuin mikä tahansa muukin keskustelu. Tällaisina yleisinä oletuksina voidaan esimerkiksi pitää kysymysten kysymistä, ymmärryksen ja kiinnostuksen osoittamista ja oletusten tekemistä. Tilanne eroaa kuitenkin arkikeskustelusta siten, tutkimushaastattelulla on tietty tarkoitus ja osallistujat ovat tietyissä rooleissa.

Haastattelija on tietämättömän roolissa, mutta samalla keskustelua ohjaava rooli ja haastateltavalla on asiaan liittyvä tieto. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22–23.)

Teemahaastattelun heikkoutena Vilkka mainitsee sen sidonnaisuuden haastateltavan maailmankuvaan ja arvoihin. Jos tutkija ei tiedä mitä käsityksiä vasten haastateltu puhuu asioista, saattaa tämä vaikuttaa tutkimuksen uskottavuuteen. Tämän vuoksi haastateltavalta tulisi kerätä riittävästi taustatietoja ennen varsinaisiin kysymyksiin siirtymistä. (Vilkka 2005, 109–111.)

Teemahaastattelu sopii tämän opinnäytetyön tutkimusmuodoksi hyvin, koska tarkoituksena on tuottaa ilmiöstä (nettiauttamistyö) kuvailevaa tietoa. Teemahaastattelun kysymykset nousivat opinnäytetyön tutkimustehtävästä, ja pohjautuivat työn varsinaisiin tutkimuskysymyksiin. Kaksi haastatteluista toteutetaan haastateltavien työpisteessä, ja kolmas suoritettiin pitkän välimatkan vuoksi sähköpostitse. Haastateltavien vastaukset kirjattiin ylös paperille, ja purettiin myöhemmin auki tietokoneelle. Haastattelua tehdessäni kysyin nettiauttamisen asiantuntijoilta seuraavia asioita:

1. Miten nettiauttamispalvelu on tavoittanut nuoria?
2. Minkälaista palautetta olette saaneet nuorilta?

3. Minkälaisen aseman uskotte Internetissä tapahtuvan auttamisen tulevaisuudessa ottavan?

7 Haastatteluiden tulokset

Käyn seuraavassa läpi haastatteluiden tuloksia kuvien ja tekstin avulla. Tarkoituksena on kuvien avulla nostaa haastatteluista pääkohtia esille. Kaikilla haastatelluilla oli samansuuntaisia ajatuksia nuorille suunnatusta nettiauttamistyöstä.

7.1 Miten nettiauttamispalvelu on tavoittanut nuoret?

Kuvio: 3 Nettiauttamispalveluiden tavoittavuus

Asiantuntijat kertovat nettipalveluiden asiakasmäärän nousseen voimakkaasti koko viiden toimintavuoden ajan. Esimerkiksi voidaan mainita yhteydenottojen lukumäärän lisääntymisen: ensimmäisenä toimintavuonna 2000, yhteydenottoja oli noin 500, kun vuonna 2007 niitä oli jo

noin 11500. Viikkotasolla yhden palvelun osalta vuonna 2006-2007 yhteydenottoja Internetin kautta oli n. 1300 kappaletta viikossa. Internet on osa miltei jokaisen nuoren jokapäiväistä elämää, ja tällöin se on nuorelle luonteva tapa hakea apua. Nuoret ottavat yhteyttä helpommin verkon kautta kun puhelimitse, ja tuntuvat pitävän kiinni sovitusta esimerkiksi one-to-one- tapaamisista helpommin kuin vastaanotto-ajasta. Verkkoauttaminen tuntuu tavoittaneen hyvin etenkin pojat. Pojat ovat kokeneet nettipalvelun helpommaksi tavaksi ottaa yhteyttä kuin esimerkiksi puhelimen. Nuoret osaavat käyttää monipuolisesti erilaisia nettiauttamispalveluita sekä avoimia että suljettuja nettiryhmiä, one-one- palveluita ja erilaisia kysymys-vastaus-palstoja. Nytiin toiminnanjohtaja kertoo helmikuussa 2010 Launosen haastattelussa, että Nyti ry. on keskittänyt palveluitaan Internetiin yhä enemmän, koska nettiauttaminen on saanut suuren suosion nuorten keskuudessa. Samasta syystä Nyti Ry. on lopettanut auttavan puhelimen toiminnan kokonaan. (Launonen 2010, 12).

7.2 Mikä nettiauttamispalveluissa on nuorten mielestä hyvää?



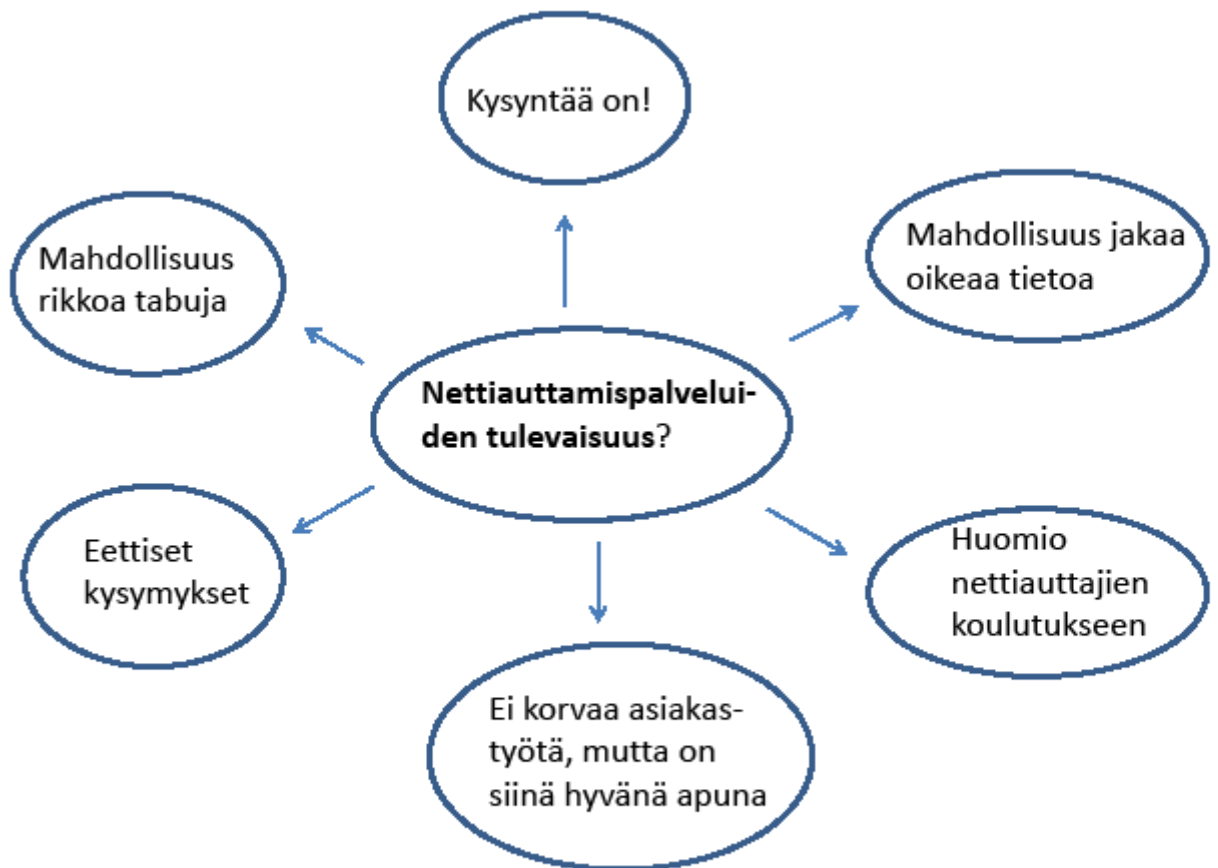
Kuvio: 4 Nettiauttamispalveluiden hyvät puolet nuorten mielestä

Palautteet nettipalveluista annetaan yleensä anonymisti, jolloin palautteen antajan tarkkaa ikää voi olla mahdotonta arvioida. Yksi haastatelluista tahoista kertoi että heidän palveluidensa käyttäjien keski-ikä on 14–17-vuotta. Saadut palautteet ovat pääosin olleet erittäin positiivisia. Nuorille suunnatut palvelut ovat esillä nuorille suunnatuilla messuilla, ja myös siellä annettu palaute on ollut asiantuntijoiden mukaan hyvää. Asiantuntijat pitivät tärkeänä myös annettujen palautteiden huomioimista nettipalveluita kehitettäessä.

Nuoret pitivät tärkeänä sitä, että Internetissä annettava palvelu on valvottua (esimoderointi) ja laadukasta. Esimoderoinnilla poistetaan esimerkiksi epäasiallisia kirjoituksia ennen kirjoituksen julkaisemista netissä. Kaikki haastatellut ammattilaiset tuntuivat saaneen nuorilta samankaltaista palautetta myös anonymiteetin, eli nimettömyyden tärkeydestä. Nimettömänä on helpompi ottaa puheeksi vaikeita ja intiimejäkin asioita. Keskeiseksi asiaksi nuoret kokivat nettipalvelun helppouden: yhteyttä voi ottaa juuri silloin kun itsestä siltä tuntuu, eikä aikaa tarvitse tilata välttämättä etukäteen. Nettiä tunnutaankin käyttävän virallisten virka-aikojen ulkopuolella eli ilta- ja yö-aikaan. Asiantuntijat ovat huomanneet Suomen vuodenaikojen myös vaikuttavan käyttäjien innokkuuteen hakea apua, sillä talviaikaan yhteydenottoja tulee eniten.

Monien nettiauttamispalveluiden käyttäminen edellyttää käyttäjältään rekisteröitymistä. Tällöin Internet yhteys on suojattu ja nuoret ovat kertoneet kokevansa tämän turvallisuutta lisäävänä asiana. One-To-One-vastaanotto on myös madaltanut kynnystä ottaa yhteyttä auttamistahoon myöhemminkin, seuraava askel voi olla esimerkiksi ajan tilaaminen lääkäristä. Ulkomailla asuvat nuoret, esimerkiksi vaihto-oppilaat ovat myös palautteiden mukaan löytäneet Internet-palvelun.

7.3 Mikä on nuorille suunnatujen nettiauttamispalveluiden tulevaisuus?



Kuvio: 5 Nuorten kanssa työskentelevien henkilöiden näkemyksiä nettiauttamispalveluiden tulevaisuudesta

Jatkuvasti kasvava asiakasmäärät kertovat nuorten parissa työskenteleville, että tämän kaltaisille palveluille on kysyntää, ja että Internetissä tapahtuva kriisi- ja auttamistyö on vakiinnuttanut asemansa nuorten auttamismuotona. Internet antaa nuorten kanssa toimiville tahoille myös hyvän kanavan jakaa oikeaa tietoa ja rikkoa tabuja. Toisaalta nettiauttaminen tuntuu toimivan auttajien ja nuoren ensikontaktina, ja esimerkiksi Nyyti ry. ohjaa 25 % apua Internetin kautta hakeneista nuorista Ylioppilaiden Terveystieteiden Säätiölle jatkoselvittelyä varten. Nettiauttamista tekevät eivät usko tämän auttamismuodon korvaavan muita työmuotoja, mutta se on tullut niiden rinnalle antamaan nuorille uusia kanavia hakea/ saada apua.

Ammattilaiset toivat esille myös Internet palveluiden tuottamiseen liittyviä haasteita. Miten nettiauttamiseen liittyvät eettiset kysymykset ja laadun varmistus on auttamistaholla

ratkaistu? Erilaiset eettiset ohjeistukset ja linjaukset koettiin tärkeäksi. Toinen haaste on auttamispalvelun ylläpitoon liittyvä, kuka päivittää Internet sivujen sisältöä ja vastaa nuorten kysymyksiin? Minkälainen koulutus hänellä siihen on? Huomioitavaa oli, että laadukkaan nettiauttamispalvelun tuottaminen vaatii ammatillista osaamista tai vastaavasti huomion kiinnittämistä vapaaehtoisten nettiauttajien koulutukseen.

8 Pohdinta ja ideoita Leppävaaran lukion nettiauttamispalveluun

Internet laajenee tällä hetkellä huikeaa vauhtia, ja tämä tuo lisää myös erilaisia palveluita verkkoon jatkuvasti. Tämän opinnäytetyön kirjoitusaikana nuorille suunnattujen auttamispalveluiden määrä on lisääntynyt. Vanhat palvelut tuntuvat pitävän kuitenkin pintansa, sillä Väestöliitto, Nyyti Ry., Tuki Net. ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto ovat edelleenkin näkyvästi esillä nuorten nettiauttamispalveluiden tuottajina. Tämä kertoo mielestäni siitä, että kyseessä on hyvin tehty ja toimiva palvelu ja se on löytänyt nuoret. Internetistä löytyy nuorille sekä kasvun haasteita ja terveyttä käsitteleviä sivustoja, että sosiaalista vertaistuki toimintaa.

Internet auttamispaikkana on oma maailmansa, koska auttaminen ei tapahdu kasvokkain vaan virtuaalisesti. Tämä tekee palvelusta helposti saatavan, ja sitä voidaankin kutsua matalankynnyksen auttamispalveluksi. Tämä tuo myös haasteita, esimerkiksi tietoturvaan ja yksilönsuojaan liittyvät kysymykset. Tietotekniikan kehittyessä erilaisten suojaamismetodien käyttäminen monipuolistuu ja suojattujen yhteyksien lisäksi on mahdollista saada myös aikaisempaa henkilöityneempää palvelua. Internetin kautta auttamispalvelut ovat kaikkien saatavissa, asuinpaikasta tai maasta riippumatta. Nuoren on mahdollista hakea netin kautta apua tai vertaistukea juuri silloin kun hän sitä kokee tarvitsevansa. Mahdollisuus hakea tukea anonyymisti tuntuu olevan nuorille erityisen tärkeää. Tämä voi selittyä osittain kehittyvän nuoren kehittymässä olevan itsetunnon herkkyydellä.

Internet tarjoaa auttajille hyvän mahdollisuuden tarttua nuorten terveyshaasteisiin, ja jakaa nuorille oikeaa tietoa. Nuoren tilanteen ensiarviointi on mahdollista tehdä auttamispalvelun kautta, ja näin auttajan on mahdollista kertoa nuorelle, mistä ja miten nuoren tarvitsema apu on saatavissa. Ajatuksellisesti olisi tietenkin ihanteellista, jos kaikki terveystieto löytyisi yhdestä paikasta käyttäjän iästä riippumatta. Suomessa on jo pidempään mietitty sellaisen terveystietoportaalien perustamista, jossa terveyteen liittyvä tieto olisi tarjolla käyttäjilleen Internetissä ”yksissä luotettavissa kansissa” (Stakes 2008). TerveSuomi.fi sivusto on avattu ja sitä ylläpitää terveyden alalla toimivien organisaatioiden verkkoviestinnän yhteistyöverkosto. Valitettavasti siellä ei ole ainakaan toistaiseksi nuorille suunnattua aluetta, vaan nuorille suunnattu tieto on hajallaan Internetissä. Lukiolaisille suunnattu auttamispalvelu keräisi ”yksiin kansiin” lukio-ikäisten terveystiedon ja toisi sen helposti lukiolaisten saataville.

Haastatteluista kävi ilmi, että nettiauttamistyötä tekevät kokivat Internetissä tehtävän nuorille suunnatun auttamistyön tärkeänä. Heidän nuorilta saamansa palaute on samansuuntaista. Tästä voidaan päätellä, että vaikka kyseessä on verrattain uusi ilmiö, se on tullut jäädäkseen. Internetin tarjoamat mahdollisuudet tuntuvat hyvin laajoilta ja käyttökelpoisilta, ajateltaessa terveydenhuoltoa ja kaikenlaista sosiaalista tukitoimintaa. Internetin käyttö ja nuoret tuntuvan kuuluvan voimakkaasti yhteen nykypäivänä, ja juuri siksi netissä tapahtuva auttamistyö on ottanut tärkeän aseman nuorten terveystalveluiden lisänä.

Minkälainen voisi sitten olla lukiolaisille suunnattu nettiauttamispalvelu? Seuraavassa on ajatuksia palvelun sisällöstä ja siitä mitä tulisi ottaa huomioon palvelua toteutettaessa.



Kuvio: 6 Nettiauttamispalvelu Leppävaaran lukiolaisille

Hiltusen opinnäytetyöstä (2008) käy ilmi, että Leppävaaran lukiolaiset pitävät Internetissä tapahtuvaa auttamista tärkeänä, mutta eivät halua sitä omaan kouluunsa. (Hiltunen 2008,22).

Nuoret saattavat kokea koulun ehkä sen verran pieneksi yhteisöksi, että heillä on huoli yksityisyyden suojan säilymisestä. Yksityisyyden suojan säilymistä voisi olla mahdollista edistää esimerkiksi laajentamalla verkkopalvelua useamman Espoolaisen lukion yhteiseksi palveluksi.

Lukioiden yhteinen auttamispalvelu voisi sisältää erilaisia, juuri lukiolaisten elämää kohdennetusti koskettavia asioita eroten tältä osin jo olemassa olevista nuorille suunnatuista nettiauttamispalveluista. Tämä kohdentaminen voisi tarkoittaa terveyspalveluiden lisäksi mahdollisuutta ottaa yhteyttä esimerkiksi oppilaanohjaukseen ammatinvalintaa ja jatko-opiskeluita koskevissa pohdinnoissa, tai kuraattoriin koulukiusaamistapauksissa. Toisaalta palvelu voisi sisältää myös lukiolaista ajankohtaisesti kiinnostavaa tietoa tietopankki tyypisesti. Mietintään voisi ottaa myös, voisiko Lukiolaisten liitolla olla rooli palvelun tuottamisessa.

Nettiauttamispalvelun perustaminen edellyttää lisätyötä koulun henkilökunnalta, mikäli heille jää päävastuu palvelusta ja sisällöntuottamisesta. Sisällöntuottaminen vaatii aikaa ja se on luonnollisesti pois henkilökunnan muusta työajasta, joten palvelun resursointia tältä osin pitäisi miettiä uudelleen. Yhteistyötä voitaisiin tehdä koulun ja esimerkiksi ammattikorkeakoulun terveydenhoito- tai sosiaalialanopiskelijoiden kanssa, jolloin se vähentäisi koulun osallistumisvastuuta jonkin verran. Laadukasta verkossa tapahtuvaa auttamistyötä varten tulee siellä toimivien tässä tapauksessa opiskelijoiden, saada hyvää opetusta/ohjausta. Tällä tavoin voidaan varmistaa verkkoauttamisen laatua ja pohtia myös siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Tällaista ohjausta voisi olla mahdollista hakea jo kauan nettiauttamista tehneiltä tahoilta.

Nuoren kasvuun aikuiseksi liittyy paljon fyysistä ja psyykkistä kypsymistä. Kypsyminen vie paljon aikaa, ja tuona aikana nuori tarvitsee kasvussaan paljon erityyppistä tukea. Aikaisemmin tätä tukea oli antamassa tiivis perheyhteisö ystävineen. Tänä päivänä nuoren tukiverkko saattaa koostua ystävistä, jotka pitävät yhteyttä toisiinsa Internetin välityksellä. Nuorten terveyshaasteet ovat tutkimusten mukaan pysyneet jo useamman vuoden samanlaisina, eli varsinaista positiivista kehityssuuntaa ei ole ollut näkyvissä. Tämä haastaa miettimään, miten nuorten terveyden edistämistä voitaisiin kehittää vastaamaan nuorten tarpeita. Koulu ja opiskelijaterveydenhuollon resurssit ovat tällä hetkellä kovin rajalliset ja siksi olisi tärkeää pohtia sitä, miten siitä saataisiin kaikki mahdollinen hyöty irti. Palvelujen saatavuuden lisääminen Internetin kautta voisi olla yksi askel oikeaan suuntaan. Turussa on kokeilussa eTerveyspalvelu opiskelijaterveydenhuollossa. Palvelun kautta voi hoitaa ajanvarauksia sähköisesti tai kommunikoida terveydenhoitajan kanssa terveysasioissa sähköisesti. (eTerveys 2010.) Tämä on mielestäni hyvä askel nuorten terveyspalveluiden

sähköistämiseksi. Lukiolaisille suunnatussa palvelu voisi sisältää myös mahdollisuuden ajanvaraukseen esimerkiksi terveydenhoitajalta.

Ajatuksellisesti olisi tietenkin ihanteellista, jos kaikki terveystieto löytyisi yhdestä paikasta käyttäjän iästä riippumatta. Suomessa on jo pidempään mietitty sellaisen terveysportaalin perustamista, jossa terveyteen liittyvä tieto olisi tarjolla käyttäjilleen Internetissä ”yksissä luotettavissa kansissa” (Stakes 2008). TerveSuomi.fi sivusto on avattu ja sitä ylläpitää terveyden alalla toimivien organisaatioiden verkkoviestinnän yhteistyöverkosto. Valitettavasti siellä ei ole ainakaan toistaiseksi nuorille suunnattua aluetta, vaan nuorille suunnattu tieto on hajallaan Internetissä.

Internetissä tapahtuvasta auttamistyöstä oli huomattavan vaikeaa löytää tutkittua tietoa. Nettiauttamiseen liittyviä ilmiöitä ei ole vielä tutkittu kovinkaan kattavasti ja siinä on useita osa-alueita joita voitaisiin tutkia esimerkiksi terveyden edistämisen tai eettisestä näkökulmasta. Tärkeäksi kysymykseksi nousee myös, voidaanko nettiauttamisella edistää terveyttä kansanterveydellisellä tasolla ja millainen se on varhaisen puuttumisen välineenä.

9 Toteutuksen arviointi luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan yksinkertaisesti käsitellä validiteetin ja realiliteetin kautta eli kysymällä onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu ja onko tutkimus toistettavissa niin, että tulos on sama (Tuomi & Sarajärvi 2006. 133). Toisaalta tutkimuksen luotettavuutta voidaan pohtia myös tarkemmin esimerkiksi käyttämällä luotettavuuskriteereitä. Kylmä ja Juvakka kuvaavat (2007) laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereiksi uskottavuutta, vahvistettavuutta, reflektiivisyyttä ja siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007. 127–128.) Pyrin seuraavassa tarkastelemaan työni luotettavuutta näiden kriteereiden valossa.

Uskottavuudella tarkoitetaan sekä tutkimustulosten että itse tutkimuksen osoittamista uskottavaksi. Tätä uskottavuutta voidaan lisätä keskustelemalla tutkimukseen osallistuvien kanssa tutkimusten tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Lisäksi luotettavuus parantuu, jos tutkija ymmärtää tutkittavan näkökulmaa, ja on riittävän pitkän aikaa tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007. 128.) Tämä opinnäytetyö sisältää kolme asiantuntijan haastattelua. Olin 2009 syksyllä työharjoittelussa nuorten nettiauttamista tekevässä taholla, yhdessä niistä jota olin haastatellut 2008. Puhuimme nuorten nettiauttamistyöstä ja näin ollen sain vahvistusta sille, että opinnäytetyöni tulokset ovat paikkansapitäviä. Oltuani harjoittelussa useamman viikon, minulle avautui myös hyvä näköala nuorten tämän päivän terveyshaasteisiin.

Vahvistettavuudella Kylmä & Juvakka (2007) tarkoittavat Yardleyhin (2000) viitaten koko tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi halutessaan seurata tutkimusprosessia. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Minulla ei ollut opinnäytetyötä kirjoittaessani varsinaista tutkimuspäiväkirjaa. Olen kuitenkin pyrkinyt tekemään opinnäytetyötä systemaattisesti kirjoittaen. Opinnäytetyön pohtiminen ja suunnittelu alkoi jo syksyllä 2007, kun Laurea ammattikorkeakoulu alkoi yhdessä Leppävaaran lukion kanssa suunnitella hanketta lukiolaisten verkkoauttamispalvelun tuottamiseksi. Internetissä tapahtuvasta auttamistyöstä oli huomattavan vaikeaa löytää tutkittua tietoa. Toisaalta juuri tästä syystä se kiinnosti minua kovasti. Tiedonhakuihin menikin runsaasti aikaa, hyvänä apuna tässä toimi Otaniemen Laurean informaattikko, joka oli aina valmis auttamaan minua tiedonhankinnassa. Sen voidaan arvioida omalta osaltaan lisäävän työn luotettavuutta.

Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä tunnistaa omat lähtökohtansa ja niiden mahdollisen vaikutuksen tutkimukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 129 viitaten Mays & Pope 2000, Malterud 2001, Horsbrough 2003). Päätin tehdä opinnäytetyöni yksin. Olen opiskellut Laureassa omalla opintosuunnitelmalla, koska olen valmistunut sairaanhoitajaksi jo vuonna 1996. Elämäntilanteeni vuoksi toisten opiskelijoiden kanssa yhteisen kirjoittamisajan löytäminen olisi ollut liian työlästä. Toisaalta tämä valintani johti siihen, että en päässyt keskustelemaan tutkimuksesta toisten opiskelijoiden kanssa ja opinnäytetyön kirjoitus aika venyi varsin pitkäksi. Pitkä kirjoitus aika johdatti minut hakemaan päivitettyä tietoa koko opinnäytetyön prosessin ajan, ja tämä omalta osaltaan parantaa opinnäytetyön luotettavuutta. Pitkä kirjoitusprosessi auttoi minua ottamaan välillä tekeillä olevaan työhän myös etäisyyttä, ja tämä auttoi minua pysymään objektiivisena.

Viimeisenä kriteerinä arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan pohtia tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä. Voidaanko tutkimuksen tulokset siirtää muihin vastaaviin tilanteisiin. Tätä arvioitaessa voidaan kysyä onko tutkimuksen tekijä antanut tarpeeksi taustatietoa tutkimukseen osallistuvista henkilöistä, ja ympäristötekijöistä, jotta tutkimuksen lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129 viitaten Lincoln & Guba 1985.) Olen opinnäytetyössäni pyrkinyt tarkkuuteen lähdemerkinnöissäni niin että samansuuntainen tutkimus olisi mahdollista toteuttaa.

Tarkastelen seuraavassa opinnäytetyön eettisyyttä sekä työn kirjallisuuteen perustuvan osan, että haastatteluiden osalta. Kylmä & Juvakka (2007) tuovat eettisyyttä pohdittaessa esiin aiheen valinnan oikeutuksen miettimisen tärkeyden (Kylmä & Juvakka 2007, 144). Valitsin opinnäytetyöni aiheen hankkeesta, jonka on tarkoituksena lisätä nuorten terveystalvitu. Nettipalvelut ovat uusi kanava toteuttaa terveystalvitu etenkin nuorille, ja sen vuoksi sen voidaan arvioida olevan ajankohtainen ja tärkeä.

Leino-Kilpi & Välimäki (2004) korostavat, että tutkimusaineiston keruussa on pidettävä huolta tutkittavien henkilöiden kohteluun ja oikeuksiin. Tällöin ihmisiä tulee kohdella kunnioittavasti ja rehellisesti (Leino-Kilpi & Välimäki 2004, 290.) Otin opinnäytetyötä varten haastateltaviin henkilöihin yhteyttä sähköpostitse hyvissä ajoin ja kerroin opinnäytetyön aiheesta ja hankkeesta jota varten sitä teen ja kysyin kiinnostusta osallistua. Kukaan henkilöistä ei kieltäytynyt haastattelusta. Seuraavaksi sovimme haastattelun ajankohdasta. Luotettavuutta ajatellen tutkijan on annettava haastateltaville riittävästi taustatietoa tutkimuksesta, jotta hän voi päättää osallistuuko hän siihen vai ei (Hirsjärvi & Hurme 2006, 20). Haastatteluiden tuloksia käsiteltiin Laurean ja Leppävaaran lukion yhteisissä hankekokouksissa. Kirjallisuuteen perustuvassa osiossa pyrin eettisyyteen lähdeviitteiden oikeellisuudella ja tarkkuudella.

Lähteet

- Aalberg, V., Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T, Vihunen R. & Vilen M. 2003. Nuoren aika. 2.,Uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A., Rinkinen, T. (Toim. Paula Alkio) 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta- nuori vastaanotolla. Helsinki: VL- markkinointi Oy.
- Alasilta, A. 2000. Verkkoajan viestintä. Pieksämäki: Kauppakaari Oyj.
- Brusila, P.,Hyvärinen S., Kallio M., Porras K., Sandberg T. 2009. Eikö se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Helsinki: VL- markkinointi Oy.
- Coogan K., Kangas s. 2001. Nuoret ja kommunikaatioakrobatia.16–18-vuotiaiden kännykkä- ja internetkulttuurit.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sivu.php?artikkeli_id=85. Luettu 22.1.2010.
- Drake, M. 2009. Terveystiedon kipupisteitä. Terveystiedon tuojat ja hankkijat Internetissä. Väitöskirja. <http://dissertations.jyu.fi/studhum/9789513937140.pdf>. Luettu 25.1.2010.
- Eskola, J.,Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7.painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Helkorpi, S., Närhi U. 2007 Sources of medicine information in Finland. Health Policy 84, 53.
- Hiltunen, T. 2008. Koostettua tietoa nettiauttamispalvelimen suunnitteluun Leppävaaran lukiolle. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Hirsjärvi, S.,Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.4.painos.Helsinki:Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S.,Remes, P. & Saravaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita.12.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Ilolaakso, A. 2005. Nyyti 20 vuotta - Yhteisöasumisesta virtuaaliolkapäähän. Helsinki: Kirjapaino Kyriiri.
- Jansson, T. 1960. Kuka lohduttaisi Nyytiä? WSOY.
- Kaivosoja M. ym. Konsensuslausuma 2010.
- Kangas S., Lundvall A., Sintonen S. 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinäkuoressa. Viestintä ja liikenneministeriö. Lasten ja nuorten mediafoorumi.
http://www.lvm.fi/c/document_library/get_file?folderId=22170&name=DLFE-4803.pdf&title=Lasten. Luettu 22.1.2010.
- Kiiskinen U., Vehko T., Matikainen K., Natunen S., Aromaa A. 2008/1 Terveystiedon edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1202902258197/passthru.pdf>. Luettu 26.1.2010.
- Kopomaa, T., Meltti, T. (toim.) 2005. Kaupunkisosaalimityötä paikantamassa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kylmä J., Juvakka T. 2007. Laadullinen Terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitakari, J. 1981. Terveyskasvatus. Johdatus suunnitteluun, menetelmiin ja arviointiin. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Hämeenlinna: Karisto.

Launonen P. 2010 Sosiaalisen median eturivissä Promo- Terveystiedon edistämisen lehti 2, 12.

Leino-Kilpi H., Välimäki M. 2004. Etiikka Hoitotyössä. Juva: WS Bookwell Oy.

Leppävaaran lukio. 2009. Lukuvuosiopas, ops ja oppikirjat.
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11703;23258;14293;14682>.
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11703;23258;14293;14682;14721>
 Lukion opetussuunnitelma.
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11703;23258;14293;14682;14721>
 Opinto-opas 2009-2010 . Luettu 4.6.2009.

Lukiolaisten liitto. 2007. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus
<http://www.lukio.fi/service.cntum?pagelid=11410>. Luettu 1.9.2009.

Lämsä, A-L (toim.) 2009. Mun on paha olla - näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS bookwell Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009. Nuortennetti
<http://www.mll.fi/nuorille/nuortennetti/>.
<http://www.mll.fi/nuorille/verkkonuorisotyo/>.
 Luettu 26.7.2009.

Myllyniemi S. 2008. Mitä kuuluu? Nuorisobarometri 2008. Opetusministeriö.
 Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 88. Helsinki: Yliopistopaino.

Myllyniemi S. 2009. Aika vapaalla- Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö.
 Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkinen, O. 2006. Internet ja Etiikka. Vaajakoski: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Nyyti ry- opiskelijoiden tukikeskus. Nettiryhmät.2008.
<http://www.nyyti.fi/?sid=849757922>. Luettu 2.6.2009.

Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus. Virtuaaliolkapää.2008 <http://nyyti.medixine.com/>.
 Luettu 2.6.2009.

Nyyti Ry. 2009 Nettiauttamismalli.<http://www.nyyti.fi/toimisto/julkaisut.htm>. Luettu 2.6.2009.

Opetusministeriö. 2008. Opintoluotsi.Lukio-opintojen rakenne ja sisältö.
http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/opiskelu/lukio_opinnot/
http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/Opiskelu/Lukio-opinnot/Opintojen_rakenne_ja_sisalto/.
 Luettu 1.6.2009.

Ojasalo, K., Moilanen T., Ritalahti J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pelto-Huikko A., Karjalainen K., Koskinen-Ollonqvist P. 2006. Terveystiedon edistämisen toimintamallit. Terveystiedon edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Terveystiedon edistämisen keskus ry. Helsinki: Edita Prima Oy.
<http://www.health.fi/timage.php?i=100434&f=1&name=Toimintamallit.pdf>. Luettu 26.1.2010.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T. Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M., Sirola, K. (toim.) 2002. Terveystiedon edistäminen- uudistuvat työmenetelmät. Juva: WS Bookwell Oy.

- Puuronen, A (toim.) 2006. Terveystaju- Nuoret, politiikka ja käytäntö. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Ruusuvuori J., Tiittula L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Savola E., & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveysten edistäminen esimerkein. Terveysten edistämisen keskus ry. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Stakes. 2009. Kouluterveyskysely 2009.
<http://www.info.stakes.fi/kouluterveyskysely>. Luettu 28.8.2009.
- Suomen mielenterveysseura. 2010. <http://www.mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura>.
 Luettu 3.2.2010.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2010.
<http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/terveyden+edistminen.htm>. Luettu 14.4.2010.
- Tilastokeskus. 2009. Internetinkäytön muutokset - Tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2008-tutkimuksen tuloksia. http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2009-04-27_tie_002_fi.html. Luettu 28.8.2009.
- Tukinet. 2009. Kriisikeskus netissä. <https://www.secure-tukinet.net/>. Luettu 1.6.2009
- Tuomi J., Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Terho P., Ala - Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim.
- Torkkola S. (toim.) 2002. Terveystviestintä. Vammala: Tammi.
- Turun kaupunki. Sosiaali ja terveystoimi. 2010. eTerveys.
<http://www.turku.fi/Public/default.aspx?nodeid=7916&culture=fi-FI&contentlan=1>. Luettu 3.2.2010.
- Valtioneuvosto. 2009. Terveys 2015 kansanterveysohjelma.
<http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>. Luettu 6. 6. 2009.
- Valtioneuvosto. 2009. Valtioneuvoston asetus koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090380?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveystarkastus>. Luettu 28.8.2009.
- Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Hämeenlinna: Kirjayhtymä Oy.
- Viestintävirasto. 2008. Viestintäviraston julkaisuja 10/2008. Lasten mediakäytön rajoittaminen suomalaisperheissä.
<http://www.ficora.fi/attachments/suomial/5BjPXL0eJ/Julkaistu102008lastenmediakauttotutkimus.pdf>. Luettu 22.1.2010.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Wiio O. A., Puska P. 1993. Terveystviestinnän opas. Keuruu: Otava.
- Väestöliitto. 2009. Järjetö. <http://www.vaestoliitto.fi/jarjesto/>. Luettu 5.9.2009.
- Väestöliitto. 2010. Nuoret. <https://vaestoliitto-fi.directo.fi/nuoret/>. Luettu 17.1.2010.

Kuviot

Kuvio: 1 Nuorten kohtaamat merkitysmaailmat ennen ja nyt (Puuronen 2006, 26).....	11
Kuvio: 2 Terveysviestintä osana viestintää (Torkkola 2002, 8).....	14
Kuvio: 3 Nettiauttamispalveluiden tavoitavuus.....	21
Kuvio: 4 Nettiauttamispalveluiden hyvät puolet nuorten mielestä.....	22
Kuvio: 5 Nuorten kanssa työskentelevien henkilöiden näkemyksiä nettiauttamispalveluiden tulevaisuudesta.....	24
Kuvio: 6 Nettiauttamispalvelu Leppävaaran lukiolaisille.....	26